



¿Están listos para convertirse en mamá o papá?



¿Estás lista para convertirte en mamá?

Si tu respuesta es **NO**:

- ¿Le has pedido información a tu médico sobre los distintos métodos anticonceptivos que tienes a tu disposición?
- ¿Has hablado con tu pareja sobre cuál es el mejor método anticonceptivo para ti?
- ¿Estás usando algún método anticonceptivo?

¿Estás listo para convertirte en papá?

Si tu respuesta es **NO**:

- ¿Usas un condón cada vez que tienes relaciones sexuales?
- ¿Has hablado con tu pareja sobre cuál es el mejor método anticonceptivo para ustedes?

Si no estás haciendo ninguna de estas cosas, entonces prepárate para:

1. Cambiar tu estilo de vida
2. Criar a tu hijo tú solo(a) si tu pareja te deja
3. Mantener a tu bebé aunque no viva contigo
4. Tener 2 ó 3 trabajos para mantener a tu bebé
5. No dormir bien para cuidar de tu bebé
6. Dejar la escuela y posponer tus planes, metas y sueños
7. Pasar menos tiempo en compañía de tus amigos
8. Perder la libertad y quedarte en tu casa todo el tiempo

Si no estás listo(a) para todas estas cosas,
NO HAY NADA DE MALO en no tener relaciones sexuales.

El único método 100% efectivo para no ser una mamá o un papá es de no tener relaciones sexuales. Piénsalo. La decisión es tuya. Pero si decides tener relaciones sexuales, ¡infórmate y usa algún método anticonceptivo!

Lo que debes recordar:

1. Las muchachas pueden quedar embarazadas durante su menstruación.
2. Las muchachas pueden quedar embarazadas aunque sea la primera vez que tienen relaciones sexuales.
3. Las muchachas pueden quedar embarazadas aunque tengan relaciones sexuales de pie o en cualquier posición.
4. Tienes más posibilidades de usar un método anticonceptivo si lo planeas de antemano.
5. Si no usas ningún método anticonceptivo, tienes 90% de probabilidades de quedar embarazada.
6. Sacar el pene de la vagina antes de eyacular, o "venirse" NO FUNCIONA.
7. Solamente se necesita una gota de semen para quedar embarazada.
8. Ningún método anticonceptivo te protege completamente contra las enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) ni el VIH/SIDA.
9. Las relaciones cambian cuando la pareja comienza a tener relaciones sexuales.
10. La mayoría de los adolescentes sexualmente activos desean haber esperado un poco más.
11. La actividad sexual no demuestra tu masculinidad.
12. Lograrás que los demás te respeten por hacer lo que es mejor para ti.
13. La ducha no es un método anticonceptivo para evitar el embarazo.

Los Distintos Métodos Anticonceptivos

¡Elige el mejor para ti!

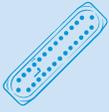
La tabla siguiente contiene información básica sobre los métodos anticonceptivos más comunes para evitar el embarazo. Esta información te ayudará a escoger el mejor método para ti basado en tu estilo de vida, estado de salud, creencias religiosas, relaciones sexuales y los modos de tu vida sexual. El mejor método anticonceptivo para tú y tu pareja es aquel en el que puedan confiar y sentirse cómodos. Dedicar el tiempo necesario para hablar con tu pareja sobre las ventajas y desventajas de cada uno de estos métodos. Recuerda que puedes cambiar el anticonceptivo que estes usando cuando las necesidades de tu vida cambien.

Si no tienes Medi-Cal ni seguro privado, puedes recibir servicios de planificación familiar a bajo costo por medio de el **Programa Family**

PACT. El Programa Family PACT ofrece servicios de planificación familiar como:

- Control de la natalidad
- Pruebas y asesoría para embarazo
- Pruebas y asesoría para enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- Pruebas y tratamiento para el VIH/SIDA

Llama al **1-800-942-1054** para obtener información y referencia para los servicios de planificación familiar por medio de el **Programa Family PACT.** El Programa Family PACT se ofrece por la Oficina de Planificación Familiar de California.

Método	¿Qué es?	¿Cómo evita el embarazo?	Eficacia	Ventajas	Desventajas	¿Dónde lo puedes obtener?	Costo \$
 <p>La Pildora</p>	Una hormona artificial	Evita que los ovarios produzcan óvulos cada mes	99.6% efectiva cuando se usa correctamente	<ul style="list-style-type: none"> • Cómodo y fácil de usar • Disminuye los problemas del acné • No interfiere con las relaciones sexuales • Promueve la menstruación regular y también puede causar que sangres menos durante el ciclo menstrual 	<ul style="list-style-type: none"> • Se debe tomar diariamente • Pueden haber efectos secundarios como: náusea, dolor de cabeza, senos adoloridos • No ofrece protección contra enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) ni VIH/SIDA • Las mujeres que fuman o tienen problemas del corazón no pueden tomar la pildora 	Puedes obtener una receta médica por medio del doctor o enfermera partera	Sin costo para los miembros de Medi-Cal
 <p>Inyección (Depo-provera)</p>	Una hormona artificial	Evita que los ovarios produzcan óvulos cada mes	99% efectiva cuando se usa correctamente	<ul style="list-style-type: none"> • Sólo se inyecta una vez cada 3 meses • No interfiere con las relaciones sexuales • Las mujeres que no pueden tomar la pildora pueden usar este método 	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden haber efectos secundarios como: menstruación irregular, fatiga, dolor de cabeza • No ofrece protección contra enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) ni VIH/SIDA 	Un doctor o enfermera partera debe aplicar la inyección	Sin costo para los miembros de Medi-Cal
 <p>Condón</p>	Condón que se coloca sobre el pene erecto (duro)	El condón atrapa el semen cuando el hombre eyacula (se viene)	<ul style="list-style-type: none"> • 97%-98% efectivo cuando se usa correctamente • Los condones de látex son más efectivos cuando se combinan con un espermaticida (Nonoxynol 9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fácil de usar y de llevar contigo • Protege contra las enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) y VIH/SIDA 	<ul style="list-style-type: none"> • Se debe colocar sobre el pene erecto antes de que entre en la vagina • Puede causar alergias al pene o la vagina • Menos sensación • Hay un pequeño riesgo de que se rompa 	<ul style="list-style-type: none"> • Clínicas que atienden casos de enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) • Clínicas de planificación familiar • El Departamento de Servicios de Salud del Condado de L.A. • Farmacias • Supermercados • Tiendas • Máquinas expendedoras 	Sin costo para los miembros de Medi-Cal
 <p>Dispositivo intrauterino</p>	Pequeño dispositivo de cobre o con hormonas que se coloca dentro de la matriz	Evita que el esperma se una al óvulo	97%-99% efectivo cuando se usa correctamente	<ul style="list-style-type: none"> • El dispositivo de cobre sólo se necesita cambiar 1 vez cada 10 años • El dispositivo hormonal sólo se necesita cambiar 1 vez al año • No interfiere con las relaciones sexuales 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede causar sangrado fuerte • Rara vez causa cicatrices en el útero • Riesgo de infección • No ofrece protección contra las enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) ni VIH/SIDA 	Un doctor o enfermera partera inserta y retira el dispositivo intrauterino	Sin costo para los miembros de Medi-Cal
 <p>Espermaticida</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Químico • Tipos: espuma, gel, cremas supositorios, película 	Mata a los espermas que entren al útero	<ul style="list-style-type: none"> • 96% efectivo cuando se usa correctamente • Es más efectivo cuando se usa junto con un condón o una tapa de hule cervical 	<ul style="list-style-type: none"> • Fácil de usar y de llevar contigo • Se usa sólo cuando se necesita • Ofrece un poco de protección contra las enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede irritar la piel • Se debe aplicar no más de 10 minutos antes de que el pene erecto entre en la vagina • No ofrece protección contra el VIH/SIDA 	Farmacias	Sin costo para los miembros de Medi-Cal
 <p>Norplant</p>	6 pequeñas cápsulas con hormonas que se colocan bajo la piel de la parte superior del brazo	Evita que los ovarios produzcan óvulos cada mes	99.6% efectivo cuando se usa correctamente	<ul style="list-style-type: none"> • Sólo se necesita 1 vez cada 5 años • Se puede quitar en cualquier momento • Posibilidad de quedar embarazada poco después de retirar las cápsulas • Se mantiene en su sitio • No interfiere con las relaciones sexuales 	<ul style="list-style-type: none"> • No ofrece protección contra las enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) ni VIH/SIDA • Pueden haber efectos secundarios como: dolor de cabeza, depresión, aumento de peso • Un poco de sangrado irregular • Es necesario hacer un pequeño procedimiento médico para insertar y retirar las cápsulas 	El doctor o la enfermera partera inserta y retira las cápsulas	Sin costo para los miembros de Medi-Cal

Este material educativo se hizo posible gracias a una donación de Wyeth-Ayerst Laboratories, Líder Mundial en la Atención de la Salud de la Mujer